



就労や
生活に
必要な学び

仲間と共に
楽しみを
感じる行事

豊かな
文化活動で
生きがい
づくり

自立に役立つ学びと生きる喜びにつながる生涯学習

～仲間と集い 自分らしくあゆむ 人生を生きたい～

集いの場あゆみを利用している仲間は

- 1 休日に就労・生活に必要なことを学んだり、仲間と楽しく活動したりしてリフレッシュします。
- 2 人生の第 2 ステージの生きがいづくりや学び直して新たな自分づくりをします。
- 3 就労や社会参加に向けて、自分らしく生きるための学びをします。

3年間の活動のあゆみをまとめました

自立生活に役立つ学びの講座



健康講座



食の講座



就労・生活・相談支援の講座

生きがいづくりや仲間との活動



クラブ活動・外出・輝く活動



スポーツ・文化的講座



仲間と楽しむ活動

つながりを深め・広げる活動



わが家のごはん作り



コロナ禍での活動



障害者の生涯学習支援を広げる

健康講座

～健康に過ごすために～



- 自分の健康状態を知ろう
- 一年を通して健康に毎日を過ごそう
- 春夏は熱中症と食中毒に気を付けよう
- 秋冬に向けてインフルエンザや風邪を予防しよう
- 病院の受診方法を知ろう

腕だけ走り！
みんな楽しく
気持ち良い
程度に
運動できるね！



自分の健康状態を知ろう①



講師の
看護師さんに
健康について
教わりました
自分自身を
知ることから
始めましょう

健康とは
↓
病気を持っていない
という意味ではありません



日ごころから
自分のいつもの体温
血圧・脈・体重を
知っておくと
体調の変化の
目安になります

体に不調があれば、
薬を飲む、病院に行く
など病気に上手に付き
合うことが出来ている
かどうか、健康につな
がる行動ができている
かどうかが大事です。
心に不調があれば、
イライラしたり
心が健康でない状態に
なります。
心が穏やかである
ことも健康のために
大切なことです。



体温・・ 35℃～37℃が正常
→38℃以上を発熱といい、体からの
異変を知らせるサインです
血圧・・ 140未満・90以下が良い
→夏は低く、冬は高くなる事や、運
動後や気持ちが興奮した後には上
がるなど変化があります
脈・・ 1分間に60～100回が正常
→睡眠不足や体のバランスが崩れた
時、脈が速くなったり遅くなったり
します



BMIについて学びました♪



BMI

体重を身長と比べながら
肥満かどうかを判断する数字です。
同じ体重であっても身長によって
健康な体重かどうかは違ってきます。



$$\text{BMI値} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長m} \times \text{身長m})$$

理想のBMI値は22

最も病気になりにくいと言われてています

低体重	普通	肥満
18.4	18.5~24.9	25.0

肥満の人がなりやすいとされるのが、糖尿病、
高血圧、脂質異常症などの
生活習慣病です。どれも
動脈硬化につながり、放って
おくと心筋梗塞や脳卒中など
生命にかかわる病気を引き起
こす危険があります。



睡眠や
食事バランス
運動など
日ごろから
健康を考え
肥満に気がつけ
て生活したら
いいんだね!

一年を通して、健康に毎日を過ごそう♪

健康に悪い生活習慣が原因の病気

= **生活習慣病** (心筋梗塞・糖尿病など...) にならないために、**運動・食事・睡眠**が大事!

肥満
血圧が高い
血糖値が高い

バランスの悪い食事
運動不足
ストレス

運動不足解消に歩いたり出来ない日も大丈夫!

毎日できる! **ちょこっと体操**



ストレスを感じた時に自分でできること♪

私たちが生活する中で、
ストレスをなくすことは
できません。
心が疲れた時のために自分
の心を守る、ストレスを発
散する方法を考えました。

カラオケ♪
講師の先生と
みんなで体験!
たのしいー!

たくさんの
ストレス
発散方法を
持ちましょう



♪音楽を聴いたり、歌を歌う♪
♪深くで大きな呼吸を繰り返す
♪なんでも笑う! 笑いは心を軽やかに



椅子に座って背中と首を伸ばす簡単ストレッチや、
フラミンゴ体操、腕だけ走りで3種類のメニューなど
部屋で簡単にできる体操を体験しました。毎日セット数を決めて
無理なくやり続けることが目標です♪

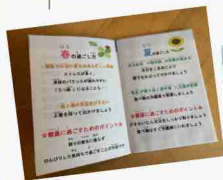


熱中症

部屋の中の温度や外の気温が高いとき外に出かけたり運動をするなどして体の中の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節ができなくなり、体の具合が悪くなることです

様々な症状

めまい・失神・たくさんの汗
足がつる・吐き気・嘔吐
歩けない・足に力が入らない
意識がなくなる・けいれん



各自の健康手帳にも
学んだ内容を
貼っていつでも
確認できるように
しているよ♪



熱中症の
症状を知って
予防や対策を
学びました。それぞ
れで気を付けること
が大事なので、みな
さんしっかり
聞いています♪



OS1
で
乾杯



♪予防のために♪

おススメはOS1や麦茶

水筒・ペットボトルを持ち歩こう
休憩中に首のうしろ等を冷やすのもいいですね

食中毒

細菌（ばい菌）が食べ物の中で増えその食べ物を食べることにより体の調子が悪くなることをいいます。暑い季節に細菌が一番増えてきます。

様々な症状

嘔吐（吐く）と下痢
腹痛（おなかが痛い）
血便（うんちが赤い）
熱が出る



細菌が増え
やすいのは
30-35℃！
だから細菌は
夏が大好き・・
夏は危険ですね

症状や
予防法を
知ること
で突然のこ
とに対応
できる力に
なるね！

Point!

食中毒予防の3原則

菌をつけない・増やさない・やっつける



書き込み学習は
書くことで理解が
深まったよ♪



現場経験豊富な講師の看護師さんのお話は
分かりやすく、楽しく学べました！
食中毒や熱中症の予防の大切さだけでなく、湿度や
気温への対応の難しさのある季節に
夏バテにならないよう体調管理に気を付け
ながら過ごす大切さを知りました♪



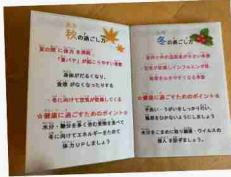
秋・冬に向けて予防しよう♪
インフルエンザについて

インフルエンザ

普通の風邪と違い、突然高い熱が出たり、体の関節が痛い、頭が痛い、筋肉が痛いなどの体全体に症状が出るのが特徴です。

様々な症状

38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛
頭痛・倦怠感・食欲不振・咳
のどの痛み・鼻水



マスクも正しく
つけることが
予防の第一歩
ですね♪

健康手帳
秋・冬
バージョンも
ばっちりだよ

病にならないための予防

- 手洗い・うがいでばい菌を洗い流す
- 咳エチケットで周りにも配慮をする
咳やくしゃみ際にはハンカチで口を押さえ
外では出かけるときはマスクをつけます
- 部屋の空気の入替えと加湿を心がける



マスクを
入れる箱を
作ったよ！
衛生面にも注意が
必要だね！

昼間

かかりつけの病院

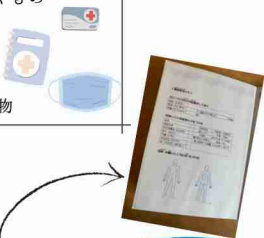
夜中

広島医師会千田町夜間急病センター
広島市立広島市民病院

など

持っていくもの

- 保険証
- お薬手帳
- マスク
- お茶など飲み物



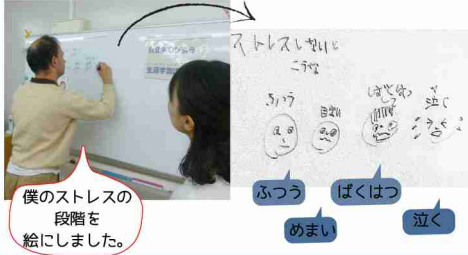
普段の体調
数値などをまとめて
健康手帳に書き込んだよ
受診するときに
説明しやすくて
いいな♪

病院の受診方法を知ろう

病院での話し方、
伝え方について、
ロールプレイで
練習をしました
自分の状態を説明する
難しさを知ることも
大事なことです。
うまく伝えたいことが
話せない場面での対応を
知ることが出来ました。



うまく説明できないときは、絵をかくなど、紙・ボード
などを活用して説明をすることもできます



僕のストレスの
段階を
絵にしました。

ふつう ばくはつ
めまし 泣く

食の講座

～健康的な食生活を送ろう～



- 食事のバランスについて学ぼう
- 紙上バイキングで学ぼう
- バランスを考えた昼ご飯を選ぼう
- 袋調理で昼ご飯を作ろう



食事のバランスについて学ぼう



食という身近な
テーマだから興味深い
なあ、バランスを考える
ことが大事なんだな



食事バランスガイドを使って
1日に、「何を」、「どれだけ」食べたら
よいかを考えてみました。



食事の望ましい組み合わせと
おおよその量をイラストでわかりやすく示したものです。

なるほど！
僕は・・・
好きなスープを
プラス1して
みようかな

講座を通して、みんなで
食事バランスを見直してみました。
いつもの昼ご飯に足りないものを
"プラス1"

野菜・汁物・くだもの・乳製品など
意識してプラスしてみると
バランスが良くなります♪

紙上バイキングで学ぼう
イメージを膨らませよう①

初めに食材カードを使って
品目や栄養素を学びました



話し合いが盛り上がりすぎて
ゴージャスメニューに
なっちゃったよ...
講師の先生のアドバイスで
バランス修正♪ 出来たね

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁もの
= 理想のバランス



赤・青・緑
バランスの
ことを忘れ
ないように
したいね!



しっかり
食べるのは
もちろん
食べる量を
考えて
いきたいね



栄養素分類が
ばっちりです!
買い物の時に
バランスを
考えながら
出来ますね



紙上バイキングで学ぼう
イメージを膨らませよう②



発表ではグループリーダーが
みんなの意見をまとめた発表します。
最後に講師の先生に講評を
聞きしっかり確認しました!



GOOD



主食、主菜、
副菜に
くだもの、
乳製品もあり、
バランスのとれた献立です



主食、主菜、汁ものが
ありますね。
主菜を一品
野菜料理に置き換えて
みましょう

Point!



いざ！ 買い物へ
バランスを考えた昼ご飯を選ぼう①



🎵 チラシを見て
お買い物の準備万端



予算内に収まっているかな・・・
計算機も持ってきたよ！
一人でも買い物出来るように練習にもなるね。



表示の中にカロリーなど、いろいろな情報が書いてあるから、気にながら買い物しなきゃね！



プラス1でサラダや汁物もいろいろな種類があるからバランスを考えるのも楽しいな～

いざ！ 買い物へ
バランスを考えた昼ご飯を選ぼう②



消費期限・賞味期限の違いにも注意しながら買い物を出来ました♪

■賞味期限▶ ※賞味期限は食品の品質が最もよい状態を維持できる期間です。

定められた方法により保存した場合において、期待されるすべての品質の保持が十分に可能であると認められる期間を示す年月日をいいます。ただし、当該期限を越えた場合であっても、これらの品質が保持されていることがあるとされています。



この期限を過ぎたからといって、すぐ食べられないということではないよ。

【例】
スナック菓子、カップめん、しょう油・食品、缶詰、ジュース、ピープジャーキー、わかめ汁、牛乳、バターなど

■消費期限▶ ※消費期限は食品の品質が最もよい状態を維持できる期間です。

定められた方法により保存した場合において、腐敗、変質、その他品質の劣化により安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限を示す年月日をいいます。

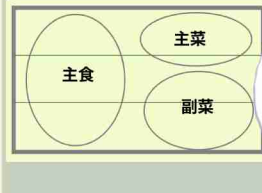


この期限を過ぎた後は、食べないほうがいいね。

【例】
弁当、そうじい、生かき、生めん、調理パン(サンドイッチ)など

参考：農林水産省消費安全センター
発行元：食品流通構造改善促進機構

バランスの良いお弁当を見つけられたかな？



お弁当中の割合も大事な要素ですね！

みんなのお弁当を見てみましょう♪
ベストバランス弁当はどれかな？



この中での
ベストは



主食・主菜・副菜の割合がばっちり！



この中でのベストは



+ スープがバランスUPにgood!



この中でのベストは



MY 弁当 + スープ類

他にも！

- + くだもの
- + 乳製品でカルシウムのプラス1もおススメです♪



ベスト以外の組み合わせも、足りない栄養素を考えて、プラスしながらお買い物出来てますね♪



講座がきっかけで
お弁当を手作りするようになったのですね♪
素晴らしい！
副菜も入って、さらにスープで
野菜を**プラス1**！
健康を考えた食材選びが
できています。



袋調理で昼ご飯を作ろう① ワンプレートランチ

非常時でも大丈夫！災害にも備えよう

広島で豪雨災害が続いていたこともあり
災害時にも役に立つ**袋調理**を体験しました



カセットコンロ・鍋
耐熱ポリ袋
水・食材



これだけ揃えたら
準備はOK!



①ポリ袋に材料を入れて中に
空気が入らない
ようにねじり上
げ、袋の口を固く
縛ります。

②鍋に湯を沸かし
すべての袋を入れ
て加熱します



卵は
ふわふわの
オムレツに变身！
生卵の状態
で口を縛るので
成形も簡単です

袋調理で出来上がった料理が
素敵なワンプレートランチに！



鯖と春菊炊き込みご飯・オムレツ
こんにゃくのみそ炒め
切り干し大根のサラダ・フルーツ寒天



すごく楽しか
つたから、また
新しいメニュー
を
教えてもら
いたいな

ポリ袋で
はじめて
作ったから
面白かったよ
ね
ピース！
スマイル！



袋調理で昼ご飯を作ろう②

2回目は調理室で♪

お弁当



2回目は袋調理でお弁当を作ろう！に挑戦しました♪一人の時も家で作るイメージが出来たよ



分からないことをボランティアさんに尋ねたり進んで関わりを持つようになっていく姿勢も学びにつながっていますね♪

一つの鍋で違う料理を一緒に作ることが出来ます♪



袋調理で出来上がった料理がバランスばっちりのお弁当に！

お弁当に詰めるのが難しいね...でも上手に入ったぞ！



手羽元は時間がかかったけどすごくおいしくて感激♪

卵を割るのが楽しかった◎梅大豆ご飯がとても美味しくできてうれしいな！



梅大豆ごはん・かに玉・鶏手羽煮
にんじんしりしり・レタスの昆布和え
コーンキャベツ・ミニトマト

フォーマルな支援

医療や福祉の制度やサービスについて知ろう

困りごとや心配事の解決、生活を豊かにしたり
自立を支えるための支援を知ろう

フォーマルな相談相手

生活にとって大切な福祉制度

法律で決められた支援

フォーマルな
相談相手は
みなさんの
相談に応じて
生活を支援をする
義務があります

身近な機関を知っておきましょう

- 相談支援事業所
- 障害者就業・生活支援センター



基幹相談については皆さん
初めて聞く、知らなかったという声が多かったです。
例えば災害時や職場での困りごと、
日常生活などでの不安を解消するために、
まずは相談を！
という流れを理解してもらいます。



自分マップを発表して『支援と環境』について お互いに学びあおう

自分マップを使って周りの人との
つながりを伝えました



私のよく行く
美容院では、髪型の
相談や結び方も教えて
くれます。
とっても仲良し
です。

私が服を買う
お店はとっても
おしゃれな店員さんで
いつも参考に
しているんだ

私のよく行く
スーパーでは
顔を覚えてもらっている
ので、いつも話しかけて
くれるよ！



僕のよく行く
コンビニの店員さんは
仲良しで説明を分かりやすく
してくれるんだ



みんなも身近な
つながりが色々
あるんだね♪

完成したマップを発表することは、
発表者自身が自分のつながりを深く理解する
機会になります。そして、聞いている人たちも、
『こういうつながりは、自分にもあるな』
と自分の生活を振り返り新たな
つながりを思い出すときもあります。



相談支援

基幹相談支援

障害者の方とその家族のみなさんの生活・仕事などの困りごとの相談に乗ったり、必要な情報や手続きなどのお手伝いをしてくれる年齢や障害の種類を問わない『よろず（なんでも）相談窓口』

特定相談支援

障害福祉サービスの利用申請に当たりサービス等利用計画についての作成などの支援を行うとともに、定期的なサービス計画の見直しを行ったり、事業者等の関係機関の連絡調整などの支援を行います。

障害者の方の相談支援には主に2つの種類があります



実際にどのような相談と支援があったのか、テキストにまとめられた事例を知ることができたよ。自分の経験と照らし合わせて学べたので、相談する場所がある安心感が生まれたよ。

僕も職員さんとうまくいかないことがあったなあ



仕事を辞めた後、暮らしていくお金や就労先に困っている相談をロールプレイしましたよ

今回は、相談事例を通して、生活保護の申請、障害年金の受給、障害福祉サービスに利用、金銭管理の方法などについて学んでもらいました



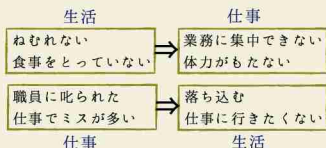
就労と生活支援

なかぼつについて説明をしました



広島障害者就業・生活支援センター
広島なかぼつ

仕事と生活は互いに影響し合っています



仕事で困ったことがあると、生活にも影響し、生活が安定しないと仕事に影響します。両方を安定させる必要があるため仕事・生活の両方の支援を行っています。



仕事の困りごとは会社に相談し、配慮を得ながら仕事をする中で安定して働けるようになります。配慮が得られる問題も含めて相談が必要です

自分の悩みを人に相談するって難しい・・・と思っていたから、今日は悩みを解決してもらってすっきりしたよ。自分のできることはやっていながら、助けが必要なときは相談する！だね



就労と生活の中で必要なスキルを
身に着けよう①

コミュニケーションの スキルをつける

- 困りごとを出し合おう
付箋にちょっと困ってます・・・と感
じること書き込んで貼っていきま
した。



12時間働いて
いるひといるん
だね。大変だね。
もっと他の人の
働く様子を
知りたいな・・・



Point!

仕事での困りごとも多く出ていましたね。
実際に書きだすことで改めて自分が感じている
困りごとを知ることができました。周りの友達も
それぞれの環境でそれぞれに悩みを持っていることを知り
どうしたら良いか、解決策はあるか一緒に考える
いい機会になったと思います



就労と生活の中で必要なスキルを
身に着けよう②

コミュニケーションの スキルをつける

- 解決方法を出し合おう
みんなで書いた付箋の困りごとを
発表し、解決方法を話しあいました。



みんな
困ったことが
あったとき
どうしたらいいか
悩んで
いるんだな..
僕だけじゃない
んだな



劇を見て
いただいたことで
困ったときの聞き方が
分かったという意見
もありました



コミュニケーションの スキルをつける

- ロールプレイで人との関わり方や接し方を
学びました。



身体の動きをうまく使う トレーニングしよう

- コグトレ『人や物に合わせる動き』で
集中力、記憶力、注意力をつける

普段の生活から職業生活にわたって、不器用さが様々な障壁となることが懸念されます
コグトレでは、身体の動きをうまく使うためのトレーニングを様々やっています。



新聞ちぎりをやってみます
できるだけ
長く・・・長く・・・
負けないぞ～!

集中力・注意力

ブロック積み
姿勢を保って
指先に注意を払って・・・
緊張感がドキドキです



新聞紙でつくる
コグトレ棒を使って、
日常生活で使うことが
少ない関節などを
自ら積極的に動かします
痛かったり、気持ち良か
ったり、一緒に共有出来
て楽しいよ!



金銭管理について学ぼう

金銭管理の基本



日々の生活のお金の
やりくりが難しいと感じて
いる人がいますね。
生活にかかる「生活費」に
ついてどのようなことに
お金がかかっているかを学び、
『固定費』以外に使えるお金を
知ることも大事ですね。



お金を大切に
つかわない
とね



家計簿をつけてみよう

一か月の収入を知り、無理のない範囲でお金を
管理できる計画を立ててみます。
各家庭の事情を考慮しながら、実際に家計簿を
つけてみるという取り組みをしました。
アプリやエクセルを使って使いやすしいものを探ります。

領収書を
写すだけで家計簿
ができるなんて
アプリすごい!

制度の活用

お金の管理を手伝ってくれる福祉サービスもあります

①日常生活自立支援事業

広島は「あんしんサポートセンターかけはし」
という制度があります。

担当者と銀行に
行き、使う分
だけお金を
おろします

定期預金の
解約の相談
にのります

郵便物の中の支払
いが必要なものを
一緒に確認し手続
きを手伝います

②成年後見制度

物事を判断するのに一人では難しい場合に
適切な保護と支援をしてもらいます。



利用できる制度を
知ることはより良い
生活を送るために
役に立ちます。家計簿を
つける習慣が出来ていくと
お金の管理もしやす
くなりますよ



Hさんの一人暮らし

家事支援（食事作り）、訪問看護（薬の管理）、移動支援（ヘルパーさんと一緒に買い物した食品は冷蔵庫に）の障害者福祉サービスを利用して自立生活をしています。制度の内容や手続きなど詳しくあゆみで学びました

玄関周り



洗濯機・冷蔵庫・テレビ



ミニキッチン



ヘルパーさんと一緒に夕飯も作ります。
あゆみで行った産直市場で買い出し♪
ししやも・豚汁
納豆キムチ・アスパラ
栄養バランスもOK
出来上がりです



お昼に持っていくMYお弁当も作るようにしています



訪問看護師さんもアドバイスで自分で投薬の管理をしています。薬カレンダーに間違いがないように支援してくれています

Aさんのグループホームでの暮らし

あゆみのみんなの前でグループホームでの生活の発表をしました

外観と玄関周り



自室は自由空間♪

好きなものを壁に飾ったりしてます！
よく着る服はシワにならず取り出しやすいようにハンガーラックにかけています。



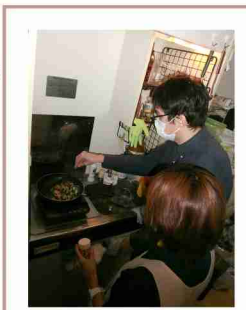
食堂
今日のご飯もおいしい♪

Yさんの一人暮らし

家計簿の学習から経済的に節約をするために家事支援を利用して自炊をするようになりました。
 また成年後見人さんの役割も障害者福祉制度の学習をしていたので理解することができました。



たまった新聞紙もヘルパーさんに手伝ってもらいながらゴミ出し用に束ねてます



ヘルパーさんと一緒に野菜不足を補うメニューでほうれん草とソーセージを炒めて作りました



大好きなホットケーキも多めに作って冷凍保存♪
 いつでもおやつで食べられます！

Nさん 自立に向けて

食の講座・健康講座などの学びを通して、食と健康に気を付けるようになりました！

毎日コンビニ弁当・・・から自分で作るお弁当に変化

♪

講座で知ったプラスワンでバランスを考えて、具たくさん味噌汁やサラダ1品を加えるなどの工夫も見られます



プラスワン



カップスープ
 粉スープ



カップサラダ

食の講座で習ったことを生かしています
 彩も鮮やかで食もすすみます♪
 コンビニ弁当からMY弁当に変えたことでかなり節約になっています♪

これから一人で出来ることを増やして自立に向けて頑張れたらいいなって思います♪

平日の活動

～クラブ活動・外出（芸術・体験・遊ぶ・自然）・輝く活動～

レク スポーツ

講座や平日の活動で
レク・スポーツを行っています。
あゆみスペースでは
長机卓上卓球・アイマスク
サッカーなども楽しんでいます。

最近では、講師の先生に
指導・支援してもらう機会が増え
レク・スポーツ部！として
クラブ活動として
毎週開催しています♪



四季の移り変わりを感じながら
制作しています

アート制作

アートのクラブ活動として
小さな小物作りから
始まったアート制作

だんだんとみんなで協力して
大作を生み出す楽しさや
力が湧いてきました♪

様々な作品は、日々の活動場所に
彩りをそえてくれています。



色々な色を合わせると
自分だけの色が完成♪

紙を丸めて
クリスマスツリーに♪

アート制作



～ 俳句や絵手紙 ～

お月見&カーブ優勝おめでとう



アートの玉手箱

季節の絵手紙

アート制作

～作品～



開けてびっくり!
お雛様が出来ます



四季折々・・・毎月、その月のイベントや季節を感じられる作品を作っています

初詣



さくら



あゆみハイファン



ハート・Heart・ハート



あゆみでは大きなパネルに季節に応じたアート作品を作るようになりました。これは、講師の先生が指導に来て下さることをきっかけに活動の幅が広がっています。2020年には展覧会に出品が決まり、さらに活動に活気があふれています。その様子は『2020年あゆみの活動』に掲載しています。



もみじと鯉



お花見に行こう



こいのぼりのひらき



秋のコスモス

外出

～芸術にふれる～

外出活動の中で美術館や展覧会など芸術にふれる機会をたくさん取り入れるようになりました。ここでの刺激がアート制作、そして美術部クラブ活動への進化の原動力になりました。



絵画の中のポーズを真似てみたよ！



足湯・
気持ちいいな

そば打ち体験



外出

～体験・遊ぶ～

普段できないような色々な体験をしました。ランチ・サーカスなどにも出かけました。仲良しの友達と一緒にだと楽しさも倍増！！です。



植物公園の植物に食べられた！

サーカス



仲よし女子三人旅
in宮島



カラオケ

おしゃれなカフェで女子会ランチ♪

三滝寺



有名なお坊様たちに
守られて!!



外出

～自然に触れる～

みんなで
訪れる場所が
増えるたびに
知識と思い出が
増えていきます♪



長
つ
と
お
堂
に
到
着
で
す



しばし、日常から離れ、
静かに自分を見つめることが
出来ました



二葉山

仲間の中で 輝く

自分時間・友達時間を
楽しむ



活動後の時間を
利用して
自分時間も有意義に
過ごしているよ!

みんなのために
カラオケポップ作り!



お誕生日会は不定期開催
しています♪
何歳でもお祝いしてもらえ
るってうれしくて
周りも楽しくて
笑顔が咲きます。



主役の
定番
誕生日
ハット!



あゆみの編集長!
"5じゅっさい"
を
迎えました
おめでとう～



自分らしさ 見つける活動

松風天耕
編集長

日々の活動で天風録から気になる話題をみんなに発表する活動をしていました。そのうちに、自分のコラムを『天耕録』としてまとめるようになり、コラムを書くために美術館に行ったり、生涯学習に参加したりなど記事の内容を深める活動をする楽しさを知りました。




現在はあゆみの広報誌『あゆみレター』の執筆担当をしています。みんなから『編集長』と言われ、ちょっと嬉しいです。執筆のために、メモを片手に取材をしたり、講座に参加したときは、内容もしっかりお伝えできるように、文章を考えることに、難しさの中にも楽しさがあります。

新しい生きがいを見つけることが出来ました。



いつも、あゆみレターを書いてくれているので、らくちゃん椅子を購入しました。編集長も気に入っています！



あゆみ Letter
特集 11.10「超福祉の学校」
2018.11.30




発行 190-854-1-11 発行所 福祉の学校
〒730-0813 広島県広島市南区 10-2
（旧 尾道 102） TEL 082-967-5084
編集 松風 天耕（編集長）

11月10日（土）

初日は、華野さんと一緒に障害のある人の学びと実践フォーラムに参加しました。出席したのは、和歌山の視覚 支援センターボスックさん、GAYA の皆さん、横溝さやかさん、とびたつ さんの皆さん、金澤翔子さんでした。オープニングを飾ったのは、ハンテコ オチャメナボスック業団の皆さんのチンドン屋でした。サクセス、入館はちろんのご案内、計量 カップや銅 ぶた、洗濯板を楽団にしたもので、会場は大盛り上がりでした。次に横溝さやかさんによる琵琶座がありました。彼女は当日壁 にアートも制作されていました。魚の絵や橋などメルヘンチックな絵を描く方だなと感心しました。

2018年11月10日と11日に、「超福祉の学校」障害をこえてともに学び、つくる共生 社会フォーラムに参加しました。このフォーラムは、共生 社会の実現に向けて障害のある人が「日ごろの活動を発表、表現」し多様な人が互いに助け合い「学びあうイベント」でした。

僕は、東京の渋谷のキャストスペースやヒカリエであった、このイベントに華野さんと母とるふで参加してきました。その報告をします。

冊子末に今まで発行した『あゆみレター』をまとめています

土・日の活動

～スポーツ・文化的講座～

音楽と 表現



2015年



2016年

2015年 11月・12月
2016年 5月

毎月一回、音楽に
合わせて歌ったり
踊ったりしています

お腹の底から
声を出したり、体のあちこちを
伸ばしたり、力を抜いたり・・・

だんだん
かっこよく表現できるよう
になりました



音楽と表現



2018年 1月・7月・11月
2019年 1月



2018年



2019年



椅子を自由に使って
おいていくと・・・
あら不思議！
おもしろいオブジェができました



ゆいぽーとステージ発表 令和新春コンサートに出演



2019年



2019年

ゆいぽーとステージ発表を経て
ついに令和新春コンサートで
500人のお客様の前でステージ出演！
みんな堂々と立って思い切り
表現しました



コンサート
出演者の皆さんに
リードして頂き
緊張しながらも
楽しく
歌えたね！



あゆみのダンス
チーム"あゆみんな"
"レッツダンシング！"
がっごよく決まったぜ

2020年



ミニコンサート鑑賞



クラシックから
J-POP・アニメソングまで
幅広いジャンルの音楽の演奏を
聞きました♪
何の曲がきけるのかな
いつも楽しみです！



講師の先生のドレス姿

ドキドキ☆・・・

声にも魅了され
すてきな
ひとときだね♪



広島を文化を 紙芝居で学ぶ

浅野の殿様紙芝居



『ひろしま紙芝居村』

広島をスポーツや芸能
歴史にちなんだ
紙芝居を上演してくださ
いました
迫力ある生の声と
大型の画面は圧巻で
引き込まれました

カーブ紙芝居
～カーブ誕生～



カーブ紙芝居
～初優勝～





휠체어でも楽しく踊れるようにアレンジしてもらってるよ♪

広島で活躍されているダンスチームのリーダーがあゆみに教えに来てくださっています
みんなが踊りたいHIP-POPやK-POPなどを踊りやすいようにアレンジをしたり、掛け声を入れてくださっています！



ダンスって楽しいな
上手に踊れなくても
いいんだ！
楽しく無理なく
声出して
体を動かしてるんだ♪



ダンス

2019年
6月・11月・12月



えいえい...おー！
この団結力で
今日は勝ちたいやろ

ソフトバレーの
試合が
始まります
あいさつ
から
スタート！



スポーツ

始まる前の
ストレッチは入念に！！

2019年 7月・10月・12月

スポーツで汗を流してスッキリ！
1週間の疲れがぶっ飛びまた明日からの仕事
頑張れそうです♪

ヨガ

講座の始まりはアインメトリックで
ゆっくり体を伸ばしをします



『子供のポーズ』でひと休み



腰痛対策にもなる
ブリッジです



『三角のポーズ』
すごく決まってるでしょ？

2018年
7月・9月・11月
3回開催
参加人数も定着し
みんな講座を楽しみに
していました

ヨガ

すごく
体がほぐれたよ
ヨガは美容と健康にも
いいんだって！



『しかばねのポーズ』
このポーズ
一番気持ちいい・・・



はじめて畳の上での
ヨガを体験しました



2019年
11月10日・12日



山のポーズ・英雄のポーズ・
三角のポーズ・・・etc
心静かに自分のからだを
向き合うヨガで体幹を
鍛えます

講座後の 午後もお楽しみ♪

近くの商店街でお昼を買って。
みんなであゆみまで歩く
道のりも
楽しい午後のひとコマです



講座の時は、参加する
みんなに会えるのが
とても楽しみ!
お昼と一緒にして
お話したり、遊んだりして
楽しい時間を過ごしてるよ!



講座後の 午後もお楽しみ♪

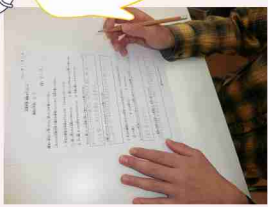
むにやむにや
夢の中でも
みんなの声が
聞こえる
居心地がいいなあ



みんなで
Switch♪



講座後のアンケート
講座の内容を思い出して
しっかり記入するよ!



YouTubeでYMCAを踊っていまーす♪
講座も楽しいけど、終わった後の
こうしたみんなでの時間も大好きです




季節の行事 (日・祝日)

～仲間と楽しむ活動～

春

お花見

あゆみの周りは桜でいっぱい 
毎年いろいろな場所の桜を見に行っています
遅咲きの桜もあるので長い期間楽しめます♪

お花見弁当も
格別♪
馴染みの
お弁当屋さん
特別に
おまけして
くれたよ♪



春

フラワー
フェスティバル



花の塔
広島この時期は
とてもぎやかで
華やかで大好きです

新しくopenした
水族館に行ったよ！
すごく近くで生き物が見られて
とっても楽しいところだったね



大学生のボランティアさんと一緒に
活動できたのが楽しかった！



お祭り・屋台メニューは
どれも好評！
どうもろこし・かき氷
おいしいし
流し豆腐めんも盛り上がり
お腹も満たされて
大満足だ！

夏

水族館
夏祭り

秋

ハロウィン
広島城で
紅葉



ハロウィン用の
お菓子を詰め
ましたよ！
留める計面に
かぼちゃの顔を
つけてラッピング
かぼちゃは
みんな
書きました！

冬



2018年



イベントリーダーが
みんなに楽しい
ゲームやクイズを
提供してくれて
盛り上げて
くれたよ！



2019年

冬

初詣
今年の漢字
成人の祝い

毎年、初詣に行く
近くの住吉神社です



着物を着て
この日ばかりは
おしとやかに・・・
20歳
なんだか気持ちも
晴れやかだなあ



去年の一字と
今年の一字を
書いてみんなに
発表しています



成人式から戻ってきた
同級生4人
新成人を迎えて
みんなからもお祝いです



鬼から豆をもらおう？

あれ・笑

あ・・
ありがとうございます！



住吉神社の節分祭り



冬 節分



住吉神社の
節分祭り
テレビの取材も
来てる！！



2019年

鬼になりたい人が
いつもたくさん！

ポーズも
決まってるでしょ？

鬼だらけ～♪



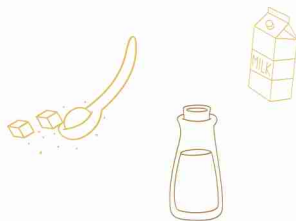
2020年



わが家のような雰囲気です
一緒につくるとたのしくて
笑顔やおいしいの聲があふれます



食べたいと思うメニューをタブレットで調べたり
料理本で見たりして
食材を買いに行くのも楽しみです



わが家食堂

広島風お好み焼き



2016.05

そば入りをつくりましたよ
ひっくり返すのが難しいですが、
これから作る機会を増やして挑戦です！
[※]お好み焼きあゆみ 店主の誕生日が待たれますよ





夏のランチ!



2016.夏

焼きナスや、冷やし中華、野菜カレー!
THE男メン!

ゆで卵・かぼちゃがポイント高いカレーは
暑い中でもたくさん食べられ、スタミナ補給にばっちりでした



梅雨を乗り切る生姜焼き ㄎ 夏の冷やしおでんとぶっかけうどん



2017. 05/ 06. / 07.



大人気メニューです
そばアレルギーの人も食べられるよう、蒸しうどんで作っています

名物 瓦そば(風)

たけのこ料理



2018.04

利用者さんからの差し入れのたけのこを使いましたよ
ゆでたてのたけのこは本当に美味です！
春の訪れを食で感じる・・・
とても穏やかな お昼どきを過ごせましたよ



焼き餃子 & スープ餃子

2018.04

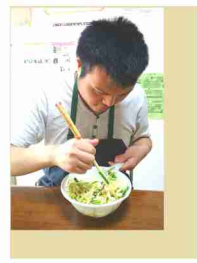
おいしいそうな焦げ目が食欲をそそりますよ
スープにも餃子をいれて、栄養バランスUP!





関西風お好み焼き

裏返すのは難しいですが上手になりましたので
待ちに待った
『お好み焼き あゆみ田 店主誕生!』



2018. 05



はるさめサラダ中華風野菜炒め

2018. 05

中華味に挑戦!
いろいろなバリエーションが増えて
料理の幅が広がっていますよ



鮭のアルミホイル焼き



2018.05

鮭のホイル焼きはフライパンで調理出来て、簡単においしく出来ました
何種類もの野菜を使ってバランスもばっちり!



さつまいもマフィン



2018.08

お菓子作りも楽しんでいきます(^_^)
さつまいもの優しい甘みは心ほかほかにしてくれました



ふっくら美味しく出来ました



みんなでカレーパーティー

2018. 08

たくさん集まれるお盆を利用して
みんなでカレーパーティーです！
カレー作りに男子がたくさん立候補！
協力体制ばっちりです！男料理教室です



カレードリア

2018. 09

あつあつ・ふうふう
チーズがとろけて
スパイシーな、おいしいカレードリアの出来上がり！



おにぎりパーティー

2018.10

お盆のおにぎりパーティー!
おにぎりの具に梅・鮭・シーチキン・かつお
どれにしようか悩むのも楽しい♪
自分の選んだ具材で自作です!



手作りチャーシュー お味噌汁

2018.10

彩りを考えて
パプリカを使ってみました(^.^)
ゆで卵にもしつかり味が染みて
美味しく出来上がりました!





みぞれ煮 と 炊き込みご飯

2018. 10

簡単そうにみえて、結構手間がかかったメニューでしたが、普段食わない大根おろしも美味しく食べれるメニューですよ



うどんすき



2018. 11

おおきな鍋でうどんすき
出汁には鳥の皮を使っています
コラーゲンたっぷり、野菜もいい味が梁まっています



誕生会 おかし作り



2018. 11



男子だけで作ったメニュー!
溶かしたチョコが固まらないように
フルーツにつけました



さばの塩焼き ㊦

お味噌汁



2019. 01

お肉ばかりに偏らないようにお魚をしっかり
食べることにしました!
シンプルだけどおいしいゆ
スライサーも上手に使えるようになってきました





煮込みラーメン



2019.01

寒い日は、煮込んだ野菜がやわらかく
あつあつなのがほっこり・・・
伸びにくい市販の煮込みラーメンの素を使って
THE!男料理!野菜たっぷり仕上げです♪



つまようじにマスキングテープで
飾りつけ
かわいいピックに変身♪



バレンタインのお菓子

2019.02

チョコレートやいちごチョコを溶かして
トッピングに使いました♪
ちいさな飾りにカラースコップ散らして
冷やして固めたら出来上がり!^^♪



ベーコンとほうれん草のパスタ

2019.08

バターパケットを添えて、パスタランチセットです☆



オムライス

2019.08

ケチャップで文字飾りも楽しいオムライス!!!!
N君の^甲な^田 ^甲コケ^コッ^コー^コ 盛り上げりますよ





鯖缶と厚揚げの煮物 ㊦

冷やし中華 ㊦ 野菜カレー

2019.04

2019.08

野菜カレーにサラダも♪
野菜がしっかりとれるようにバランスも考えて
作っています

魚料理には鯖缶を利用してみました!
手軽な時には大事♪



肉野菜炒め ㊦ 味噌汁

たこ焼き会♪

2019.08

自分でメニューを考えたり
材料を決めたりしながら
冷蔵庫にあるもので作れるように
なってきたかも・・・♪



たこ焼きは
みんなでおいおい
出来るので
みんな大好き!
具材も
いろいろ
好きなものを
入れて
楽しんでます

コロナに負けないぞ！
一人ではないよ！
繋がりをを感じる一年にしたい！

コロナ禍での新しい生活様式

2020年のあやみの活動

在宅支援

ライングループトーク

お知らせです。
昨日、配信した動画は見てくれましたか？これから、4/26日、27日(月)、28日、30日、5/1日、3日、5日、6日)に、動画をアップします。
以下の①つのお問い合わせがあります。
①配信した動画は個人情報なので、長たら削除(消して)して下さい。
保存もしないで下さい。
家族の人と見るのはいいですが、それ以外の人には絶対に見せないで下さい。



在宅支援の初ツールはラインのグループライン大事なルールについてしっかり確認！

了解しました 11:02
わかりました 11:04
分かりました 11:34
配信した動画は見ましたか 17:52
感想ストレッチはやってみました 17:57
簡単なストレッチは昨日からやっています 18:18
了解です 18:42

天耕さん、読みました！いつもありがとうございます。私はたまにしかあやみに来ませんが、この1ヶ月のみなさんの様子や、天耕さん自身の感じたことなどが、とてもよくわかります。読んでいて嬉しくなります。5月はきっと、動画配信について、みなさんそれぞれ楽しんでくれたことが記事になるのかな？ これからも「あやみレータ」を楽しみにしていますね。ありがとうございます。

みんなからの返事がどんどん繋がります

あやみレータ見ました。新しい二人入ったんですか

はいそうです

18時まで見て感想書いて送ります

大丈夫ですよ音が聞こえなかったんですよー

天耕さん、あやみレータ好評ですね。やりがいありますね。

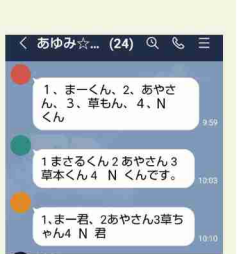
緊急事態宣言により、あやみも閉鎖となった4月不安がみんなを包みます

一人じゃないよという繋がりを持ち続けるために試みたライトトーク

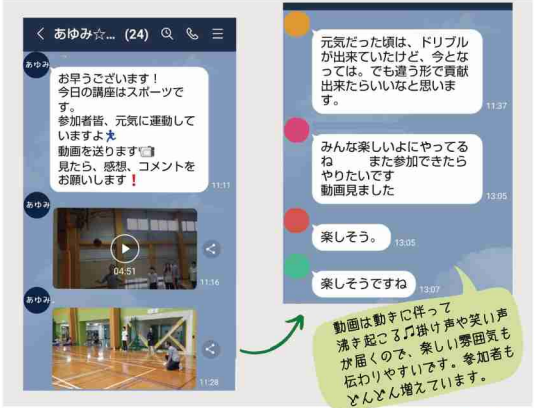
動画の配信言葉かけ会えない時間の心の隙間を埋めてくれました

あゆみ再開後

ライングループトーク



ラインを継続していくことに決め、自粛時と変わらずみんなが繋がっています！
コロナ禍で離れていた時間は長かったけど後ろ姿をみんな分かったもんですね〜(^^)



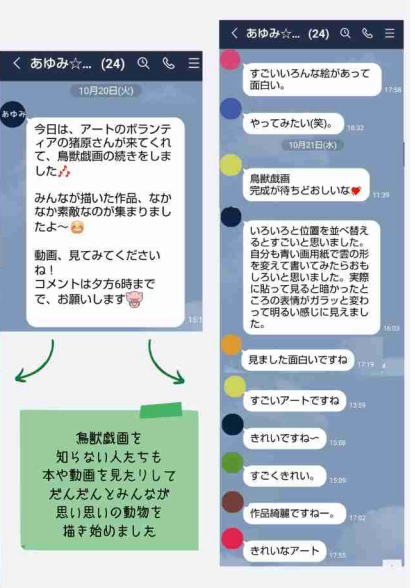
在宅探のツールだったラインが、あゆみ再開後も続いています♪

自分が参加できないときの活動を知ったり、ママまな活動に関心を持つきっかけに繋がればいいなと思います

活動に対しての感想や思いを出し合うことで参加の振り返りをしたり、参加できなかった人も想像の世界を広げる場になってほしいです

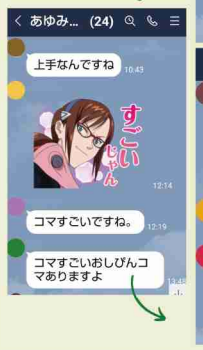
あゆみ再開後

ライングループトーク



鳥獣戯画を知らない人たちが本や動画を見たりしてだんだんとみんなが思い思いの動物を描き始めました

Rちゃんが大切にしているコマを持って来てくれたのその時の動画をみんなに見てもらいました♪
自分の動画が出来るようにこれから講座をしていきたくて考えています♪





飴の材料を温めてつけるときに固まらないよう手早く！するのが難しかったな

日常

再開後、あゆみにみんなが戻ってきました！



まるで信号！3人組☆

消毒・手洗い
消毒・手洗い
小さなことの繰り返しですが気を付けています

りんご飴って
自分で作れるんだねと
びっくりした人も♪

自分で作った
世界に1つだけの
りんご飴の味は
格別です



マスクに吹きかける
ハッカ水を作りました
暑さの中、これなら涼しく感じられます♪



コロナに負けずこれからも楽しいが出来るように対策を学べたよ

講座

コロナ学習会



うつさない
うつされない
その為に何をすべきかを教わりました

3つの密
(密閉・密集・密接)
の回避！！

正しい手洗い
&
咳エチケット
マスクのつけ方も注意必要です



講座

音楽を
体で
楽しもう

腕に手を当てて
朝の一杯！
ゴクゴク
牛乳飲むポーズ
実は猫背解消！！
なんだって

家の中にも
椅子に
座っていても
体を伸ばして
みると
気持ちいい
こんな時だから
こそ大きく
動かして
みたよ！



好きな音楽に
合わせて
みんなと
楽しく
動きます♪

体全体を使って
音楽を
感じ、楽しみ
気持ちも
リフレッシュ！

マスクを
していても
ハミングで
メロディを
口ずまめした

講座

音を
鳴らそう



ハンドベル
最初は難しくなかな
最初は難しくなかな
音が合わなかったけど、声を
だし合っって息を合わせると
すごく楽しかったよ♪



講座

ヨガで
心と体
リラックス



楽器を中心に、リコーダーやキーボード、カホン、グロッケンなどにハンドベルを加えて楽器演奏の練習を中心に始まっています。またミニコンサートで体験もしたウクレレにも挑戦しています。上達するためにメトロノームを使ってリズムに合わせて練習をする人も出てきて活気あふれるクラブに進化中です♪



公園で密を
避けながらのヨガ！
外の空気が体に
染み渡るようで
気持ちがいいです



講師の先生の
動きに合わせて
心身ともにリラックス
心と身体の不調整える
効果がある
ヨガは家で取り入れ
やすい動きでした♪





『50th・サザエさん展 THE REAR』

テレビから抜け出したリアルサザエさん！
主題歌に出てくる
たまのポーズを真似てみました♪



あこがれの
『いその家』
前で
パチリ！
中から
サザエさんが
出て
こないかな？



『ねないごだれだ誕生50周年 記念の絵本展』

せなけいこさんの絵本は誰もが1度は・・・
ねないごだれだ
子供の時、早くねなきやっどキドキしたのを
思い出します☆



芸術

展覧会・美術館に
いきました



芸術

ミニコンサート
鑑賞



『前々歌いたい人〜！？』
『私、この歌知ってる！』
『歌えるー！』



季節を感じる事の
できるミニコンサ
ートを開いてもら
っています♪

ミニコンサートで
本格的な音楽に
触れ、コロナ禍で
も心が和む機会と
なりました

カホンは
上に乗って
叩くことで音を
出します♪



クラブ活動

あゆみ音楽部

練習も楽しい
ひととき



色々な楽器に挑戦！
練習して
みんなで合わせた時は
感動だったよ！

クラブ活動は続けてきたものが、
大きい部としての活動となりました

また新しい部も出来るなど
前へ前へと進む2020年です

音楽部
レク・スポーツ部
アート部

クラブ活動

レク・スポーツ部

体をたくさん
動かそう



青チーム優勢
赤の私たち
負けられん！！



鷹野橋体育館で
バスケット・サッカー
ドッチビー・卓球
ほぼ質し切りで
使えるのが
うれしいです

あやみでポッチャ
少しの広マが
確保出来たら
楽しめるポッチャ
実は頭脳戦！！

講師の先生に指導・
支援をしてもらっ
とで、様々なスポ
ーツに取り組むよう
なっています



クラブ活動

アート部

芸術は
いつも心躍らせる



鳥獣戯画のパネルづくりに
取り掛かり中！！

雲を描いています
大きな紙に描くのは
気持ちいい～



あゆみ室内の大きなパネルに毎月テーマを設けて、制作するようになりました。美術館巡りは、制作にも影響を与えています。さらに、元特別支援学校の先生が講師として来てくださるようになり、褒め上手で引き出しっぱいの先生に楽しい世界に導いてもらっています♪



クラブ活動

アート部

芸術は
いつも心躍らせる

あゆみハワイアン

アートの世界で
常夏ハワイへ
気持ちはGO!

作品の下で
フラを踊る姿も
きまってるかな？



この作品が2021あいサポート
アート展の出品に選ばれました！
美術館に見に行きました

野外活動

密を避けて
お出かけを
たくさんしました



あずまやで
滝の音を
聞きながら
お弁当～



極楽寺

瀬戸内海の景色
と
モネの睡蓮
のような池！

パワースポット
極楽寺
最高です



三滝

滝のマイナス
イオンもっか
り浴びました！

二葉山

見下ろす市内
意外と高い

野外活動

密を避けて
お出かけを
たくさんしました



妹背の滝
水分峡
縮景園
植物園

初夏の植物園

カーマ
イメージした
花のモニュメントが
きれいでした

妹背の滝

滝は水がきれい
で冷たくて
最高に気持ちよ
かったです♪

障害者の 生涯学習支援を広げる

～文部科学省の委託事業参加～

あゆみでは、平成31年度から文部科学省の『学校卒業後における障害者の学びの支援に関する実践研究事業』の委託事業に参加しています。今年で3年目になります。活動を広げ、知ってもらうために色々な場に参加しました。

障害者の生涯学習の啓発と報告

3年間の活動の中で、学校卒業後の障害者の効果的な学習プログラムの開発や

『障害者の学びの場づくりフォーラム』

『共に学び、生きる共生社会コンファレンス』

でのポスター発表をしました。

また、特定非営利活動法人エス・アイ・エヌ主催の

「障害者の生涯学習支援について」

國本真吾先生を招いて講演会を開催しました



令和元年12月1日障害者の学びの場づくりフォーラム
in東海・北陸、愛知みずほ短期大学



2020年1月31日近畿・中国ブロック
共に学び、生きる共生社会コンファレンスポスター発表



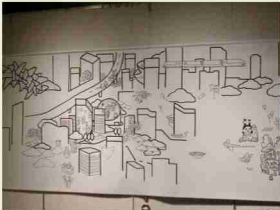
特定非営利活動法人主催の「障害者の生涯学習支援
について」國本真吾先生の講演会

超福祉の学校
2018

金澤翔子さんの書



横溝さやかさんのアート



あゆみ編集長・天耕さんも
取材に行きました♪



超福祉の学校
2018



全国にはいろんなパフォーマーの
方々がいることを知りました。

今度は交流もしてみたいです♪

誰と待ち合わせで
しょうか・・・♪

ハチ公前にて



ヒカリエ

渋谷の街を歩きながら
アプリ「WheeLog!」を
活用して
バリアフリー情報を
シェアしました!

